Heinar Kudevita



2011 - 2023



Tallinn, 2023

Sisukord:

Eesti Tinnituse ja Meniere`i Ühingu väljaanne
Koostanud Heinar Kudevita
ETMÜ esimees



H.Kudevita
Eesti Tinnituse ja Meniere`i Ühing
Tallinn, 2023.
ISBN 978-9916-4-1691-4 (pdf)

1. Lugejale

Hea lugeja. Sinu ees on Eesti Tinnituse ja Meniere`i Ühingut tutvustav ajakiri. Loodame, et tutvumine sellega aitab Sul aru saada inimestest, kes kannatavad kõrvakohina ehk tinnituse ja Meniere`i haiguse poolt tekitatud raskete tasakaaluhäirete all. Ajakiri on mõeldud mitte ainult patsientide, vaid ka nende pereliikmete, lähedaste ja töökaaslaste jaoks.



Mis on tinnitus, teavad üsna paljud inimesed. Seevastu Meniere`i haigus on tuttav ainult üsna kitsale ringkonnale. Kuigi palju informatsiooni ei saa ka meditsiinikäsiraamatutest, sest see haigus on siiani võrdlemisi tundmatu. Käesolevasse ajakirja on mahutatud üsna väike osa tinnituse ja Meniere`i haiguse olemusest. Saamaks rohkem teavet, tuleb ühendust võtta ETMÜ-ga meie vastuvõtupäevadel asukohas Tallinn, Toompuiestee 10..

2. Eesti Tinnituse ja Meniere`i Ühing

Haigestusin Meniere`i haigusesse 1980. aastal. Tollal oli võimatu leida informatsiooni selle haigusega toimetulekuks. Veelgi enam – isegi haigust ennast oli meditsiinilises kirjanduses mainitud vaid põgusalt. Alles 2009. aastal, kui sain endale intenetiühendusega arvuti, õnnestus mul leida Soome Meniere-liidu koduleht, millest sai alguse minu siiani jätkuv uurimistöö. Aastate jooksul olen saanud tuttavaks paljude spetsialistidega Soomest, USA-st, Kanadast. Samavõrra on lisandunud ka informatsiooni. Kui ma olin lõpuks tänu saadud nõuannetele veetnud aasta ilma haigushoogudeta, mis muidu kordusid tavaliselt iga kuu või paari tagani (hiljem esines seda lausa iga nädal), sain aru, et minu kohus on jagada oma tähelepanekuid ka teiste kaaskannatajatega. Nii sai teoks minu koduleht internetis. Käesolevaks ajaks on see muutunud oma esialgsest tagasihoidliku sisu ja mahuga kodulehest üsna suureks ja informatiivseks infoallikaks. Õnnelikul kombel puutus see silma ka Eesti Vaegkuuljate Liidu inimestele, kes pakkusid mulle võimalust alustada tegevust ühingu loomisel EVL-i koosseisus. Paremat soovitust poleks olnud võimalik mulle anda. Nii sai 2011. aasta veebruaris alguse Eesti Tinnituse ja Meniere`i Ühing. Sama aasta sügisel valmis ka esimene ajakiri Meniere



Kohtumine Soome Meniere-liidu esindajatega 2011.a

Mitte kohe ei saanud meie ühing tuult tiibadesse. Meil jäi vajaka kogemustest ja ka kirjalikku materjali nappis. Kõik need raskused olid siiski ületatavad. Suurt abi sain seejuures Soome Meniere-liidult, kellel oli algselt, enne meie ühingu moodustamist olnud koguni kavas pakkuda mulle võimalust tegutseda nende eestkoste all.

Paralleelselt tegutsen ka Soome Meniere-liidu koosseisus, mille tulemusena autasustati mind 2012. aastal Soome Meniere-liidu kõrgeima autasu – kuldse rinnamärgiga.

2014. aasta novembris avanes meil võimalus kutsuda külla Soome Meniere-liidu esindajad hr. Urho Roivanen ja pr. Tuulikki Hartikainen. Meie õnneks oli lahkelt nõus osalema korraldataval konverentsil ka üks selle ala parimaid spetsialiste maailmas, professor Ilmari Pyykkö. Kavatsus konverentsi korraldamiseks oli sündinud juba eelmisel aastal, kui hr. Urho Roivanen külastas Tallinna ja me vestlesime temaga pikalt Soome Meniere-liidu tegevusest ja arutasime võimalust Põhjamaade ühingute ja liitude ühinemiseks. Seni pole see kavatsus veel teoks saanud, aga mine tea. ...



Soome Meniere-liidu esindajad Urho Roivanen ja professor Ilmari Pyykkö konverentsil Tallinnas 2014.a.



Tuulikki Hartikainen Soome Meniere-liidust rääkimas Meniere`i haigusest.

Konverentsi tulemusena saime kutse SML-i tugirühma koolitusele Soomes, mis toimus 2015. aasta jaanuaris. Kaks päeva väldanud koolitus andis meile palju kogemusi, kuid samas ka arusaamise, et meie ühing ei ole oma teadmiste poolest mahajäänum.



Ene Oga ja Heinar Kudevita koolitusel Helsingis 2015.a.

Alates 2017.aastast oleme Enr Oga ja mina Soome Meniere-liidu liikmed ja käinud iga-aastasel koolitusel erinevates kohtades Soome.

Edasi järgnesid aastat täis tihedat tööd. Oleme viibinud mitmetes Eestimaa linnades, esitades loenguid tinnitusest, Meniere`i haigusest, kuulmise abivahenditest, võimlemisest ja kuulmise rehabilitatsioonist.. Mainitagu vaid mõned neist: Valga, Võru, Põlva, Mustvee, Jõhvi, Kuressaare, Kärdla, Käina, Rakvere, Pärnu, Viljandi. 2017. aastal kutsuti mind rääkima tinnitusest Soome Kuusankoskele. Kutse esitas Kuusankoski Vaegkuuljate Ühing Kuusaan Kuuloset. Loeng võeti väga soojalt vastu ja juba järgmisel päeval esinesin sama loenguga ka Kuusankoski Sõjaorbude Ühingus. Kahe nädala pärast sain juba uue kutse Soome, seekord loenguga Meniere`i haigusest. Järgmisel aastal tuli mul seista silmitsi juba suure auditooriumiga samas Kuusankoskel, kus rääkisime koos Soome ühe parima tinnituse asjatundja, dotsent Marja Estolaga tinnitusest.

Inimeste nõustamisega on tegelenud usinalt Ene Oga, kes on kohtunud abivajajatega niihästi Toompuiestee 10 asuvas Eesti Vaegkuuljate Liidu kabinetis, kui ka arvukatel loengutel üle kogu Eesti. Kuulmisnõustamisel, mille hulka kuulub sageli ka tinnituse olemuse selgitamine, on ta viibinud väljasõitudel peamiselt Tartus, Rakveres ja Narvas. Nüüd, kui Eesti Vaegkuuljate Liidul on oma kuulmisbuss, on tema tööpõld laienenud märgatavalt.





Ene Oga kliendi audiogrammi koostamas

Pildimaterjali meie tegevusest on võimalik leida meie kodulehe albumist

https://tinnitus-meniere.webador.com/album

Ka kirjanduslik töö on jätkunud. Praeguseks on välja antud 50 ajakirja Meniere, mis on ette nähtud veebiversioonis ilmumiseks, kuna regulaarselt trükis avaldamiseks on meie lugejaskond liiga väike ja eelarve peaaegu olematu. Valminud on Meniere`i haigust ja tinnitust tutvustavad brošüürid ja voldikud.

2016. aasta veebruaris tähistas meie ühing oma tegevuse 5-aastast juubelit ja 2021. aasta veebruaris võisime joone alla tõmmata juba oma 10-aastasele tegevusele.

Kõik ei ole kahjuks siiski läinud nii plaanipäraselt, nagu oleksime soovinud. Millegipärast on tagasiside meie tegevusele olnud väga tagasihoidlik ja erilist aktiivsust ei ole märgata ka meie foorumis. Tõsi küll, meie puhul ei ole tegemist kitsama ringiga, vaid huvilised paiknevad üle kogu Eesti, mis teeb kokkusaamiste korraldamise üsna keerukaks. Esialgne kavatsus moodustada ka meil soomlaste eeskujul Meniere`i ja tinnituse tugigrupp, ei ole õnnestunud. Mõned kavatsused meie tegevuse aktiviseerimiseks on siiski olemas ja loodetavasti saab need ka ellu viidud.

Loomulikult oli oma osa ka kunstlikult tekitatud pandeemiahüsteerial, mis ei võimaldanud teabepäevade korraldamist.

Meie ühingu tegevuse jätkamine on hetkel veel küsimärgi all ja sõltub inimeste huvitatusest.

Heinar Kudevita
ETMÜ esimees

3. Millega me tegeleme?

Nagu meie ühingu nimi ütleb, hõlmab meie tegevust peamiselt tinnituse ja Meniere`i haiguse tutvustamine. Kummalegi neist ei ole seni ametliku meditsiini poolt erilist tähelepanu pööratud ja soovitused on paremal juhul puudulikud, halvemal juhul ei saa patsient neid üldse. Nii öeldakse näiteks tinnituse kohta, et teha ei ole midagi ja inimene peab lihtsalt olukorraga leppima. Ja seda sellele vaatamata, et statistiliselt iga viies inimene kannatab tinnituse all. Õnneks suuremal osal neist on tinnitus siiski tagasihoidlik ega sega igapäevast elu.

Sama olukord on ka tunduvalt harvema Meniere`i haigusega. Kuigi selle sümptomeid on võimalik leevendada, jäetakse haigestunud inimene ilma igasuguse abi ja nõustamiseta.

See kõik tingib vajaduse teha omalt poolt oma kogemustele toetudes kõik, mis võimalik inimeste aitamiseks. Me ei alustanud tühjast kohast. Enne Ühingu asutamist oli mul juba märkimisväärne teadmistepagas, mis oli korjatud peamiselt internetivestluste kaudu vastava ala spetsialistidega. Alates 2015. aastast oleme käinud koolitusel Soome spetsialistide iga-aastastel kokkutulekutel, mida korraldab Soome Meniere-liidu MeniTuki grupp. Sellel esinevad soome kolleegid, kes räägivad oma kogemustest inimeste nõustamisel, samuti oma kogemustest haigusega toimetulekul. Ja alati on kohal ja esineb loengutega ka professor Ilmari Pyykkö, kes omakorda teeb koostööd ülemaailmse Meniere`i haiguse uurimisrühmaga. Rõõmustav on ka see, et prof. Pyykkö tütar, Noora, on otsustanud käia oma isa jälgedes ja on pühendunud Meniere`i haiguse uurimisele. Ja kuigi meil oma ühingus ei ole kellelgi meditsiinilist haridust (seda ei ole ka MeniTuki grupi liikmetel), on meil selge ülevaade haiguse olemusest ja sellega toimetuleku võimalustest. Lisaks sellele on mul mitmeid kontakte Meniere`i haigusele pühendunud inimestega USA-s, Soomes ja Kanadas.

4. Mis on tinnitus?

Tinnitust ehk kõrvakohinat tuntakse ilmselt sama kaua, kui vana on inimkond. Vanem rahvas rääkis sellest, kui kõrvade pilliajamisest. Kes ei mäletaks, et ka Joosep Tootsil ajas vasak kõrv pilli, kui Teele teda endale meheks palus. Mesopotaamias leitud savitahvlitel on koguni kirja pandud tolleaegsed soovitused tinnitusega toimetulekuks.

1962. aastal korraldati ühes Saksamaa ülikoolis lihtne katse. 10 katsealust üliõpilast suleti ükshaaval 10 minutiks helikindlasse ruumi ja neil paluti kirjeldada helisid, mida nad seal kuulsid. Kõik katsealused kirjeldasid neid vaid väheste erinevustega. Tegelikult viibisid nad kogu selle aja täielikus vaikuses ja helid, mida nad kuulsid, ei olnud tegelikud.

See ja sellele järgnevad analoogilised katsed osutasid, et kõigile inimestele on omane pidev tinnitus. Kuid tavaliselt on see niivõrd nõrk, et igasugune, ka kõige vaiksem olmemüra katab selle täielikult. Hoopis erinevaks muutub tinnitus siis, kui selle valjus ületab ümbritseva keskkonna helitausta. Sellisena esineb see umbes 20% kogu inimkonnast. Seega iga viies inimene kannatab selle all. Neist omakorda umbes 9% tunnetab seda niivõrd häirivana, et selle puhul võib rääkida juba invaliidistavast tinnitusest, mis muudab inimesed töövõimetuks. Mõningatel juhtudel on see viinud inimesi ka enesetapuni. Ajaloost ehk tuntuim tinnitusest põhjustatud dramaatiline sündmus juhtus hollandi maalikunstniku Vincent van Goghiga, kes lakkamatust tinnitusest hullununa lõikas oma kõrva peast.

Igapäevases elus häirib tugev tinnitus keskendumist ja samuti raskendab vestluskaaslasest arusaamist. Inimesel esineb uinumisraskusi, masendust, ärrituvust. Kuna üks tinnituse põhjustajatest on stress, tekib omapärane ring - tinnitus põhjustab stressi, stress omakorda võimendab tinnitust.

Tinnitus võib esineda iseseisva nähtusena, kuid kuulub möödapääsmatult ühe sümptomine Meniere`i haiguse juurde.

Mida kujutab endast tinnitus?

Tegemist on ühes, harvemini mõlemas kõrvas kuuldava heliga, millel ei ole välist heliallikat. Seetõttu nimetatakse seda mõnikord ka fantoomheliks. Tinnitus võib esineda väga erineva helina.

Seda on kirjeldatud kohina, vile, sumina, sahina või pasunahäälena. See võib esineda ka plõksumise või südamelöökide taktis esineva pulseerimisena. Tavaliselt on tinnitus pidev, kuid on ka juhtumeid, kui tinnitus kaob ja naaseb mõne aja pärast uuesti. Tinnituse algstaadiumis võib tinnitusheli vahelduda väga suures ulatuses, kui hiljem muutub see tavaliselt ühetooniliseks heliks, mis võib erineda päeviti vaid helivaljuse poolest. Kui inimene on hõivatud mingi tegevusega, häirib tinnitus teda vähem. Vaikuses ja eriti öösel esineb tinnitus väga segavana. Paljud tinnituse all kannatavad teavad hästi, mida tähendab uinumisraskus.

Inimeste vastuvõtlikkus tinnitusele sõltub sellest, millise inimtüübiga tegemist on. Nagu teada, jaguneb inimkond laias laastus nelja rühma - sangviinikud, flegmaatikud, koleerikud, melanhoolikud. Kui esimesed kaks rühma on tasakaalukad ja välistele ärritustele vähem vastuvõtlikud, siis koleerikud ja melanhoolikud on tundlikumad. Nemad kannatavad samasuguse tasemega tinnituse all tunduvalt rohkem, kui esimesed kaks.

Õnneks on viimasel ajal hakatud tinnitusele pöörama rohkem tähelepanu. Meditsiin on lõpuks jõudnud arusaamisele, et tinnitus on samasugune tervisehäire, nagu muudki organismi iseärasused, mis langetavad inimese töövõimet.

Millest tekib tinnitus?

Päris ammendavat vastust ei ole siiani veel leitud, kuid enam-vähem tõelähedased oletused on:

1. ealised muutused

Tavaliselt on selleks keskkõrvas paiknevate tillukeste kuulmisluukeste lubjastumine. Selle tulemusena väheneb väliskõrva sisekõrvaga ühendavate kuulmeluude, vasara, alasi ja jaluse omavaheline liikuvus, mis tavaolukorras toimib omalaadse amortisaatorina. Tagajärjeks on aju kuulmiskeskusse edastatav valesignaal, mida aju tajub helina.

2. peavigastused

Liiklusavariid, löögid pähe või kaelapiirkonda võivad tekitada ajutise või pideva tinnituse.

3. mürarikas keskkond

Seda peetakse kõige tavalisemaks tinnituse tekitajaks. Tegemist võib olla ühekordse tugeva heliga või pikaajalise viibimisega mürarikkas keskkonnas. Tulirelvade poolt tekitatud heli, plahvatused või sage viibimine lärmakal kontserdil, spordivõistlustel, töötamine mürarikaste seadmetega, mille hulka kuulub ka muusiku elukutse.

Isegi selline süütuna tunduv toiming, nagu fööni kasutamine võib kutsuda esile tinnituse. Müra tinnituse tekkepõhjusena on ilmne veel ka selle põhjal, et vaiksemates elurajoonides, nagu näiteks maal, esineb selletüübilist tinnitust vähem.

4. ravimid

Mõningate ravimite sage tarvitamine võib mõjuda tinnitust tekitavalt. Nende hulka kuuluvad aspiriini sisaldavad ravimid, malaariaravimid ja mõned diureetikumid.

5. füsioloogilised tegurid

Pinged kaela- või õlalihastes. Isegi vale hambumine on osutunud üheks tinnituse sageli esinevaks põhjustajaks.

6. kõrge vererõhk ja veresoonte ahenemine

Tegemist on tavaliselt pulseeriva tinnitusega, mis esineb südamelöökide taktis.

7. haigused

Meniere`i haigus, mis esineb alati koos tinnitusega; ajukasvajad, ka kuulmisnärvi healoomuline kasvaja, mida esineb siiski üsna harva.

8. vaigu kogunemine kuulmekäiku või võõrkeha kõrvas

Seda võib tekitada ka vee sattumine kuulmekäiku. Mõnede põhjustajate puhul piisab põhjuse kõrvaldamisest, kuid suuremalt osalt on tegemist püsiva tinnitusega.

Tinnituse mehhanism

Tinnituse olemusest annab ülevaate Soome Tinnitusühingu koduleht.
https://tinnitusyhdistys.fi/

Tinnitus tekib kas keskkõrvas asetsevate kuulmisluukeste liikuvuse vähenemise tõttu, nagu eelnevalt juttu oli või sisekõrvas. Kuna sisekõrv on umbes hernetera suurune, siis ei ole selles toimuvaid protsesse kuigi lihtne jälgida. Kui keegi mäletab veel anatoomiatunde koolis, siis teab ta ka, et sisekõrva kuulmiselundiks on tigu - teokarbi kujuline luustunud spiraal. Selles on vedelikuga täidetud kanalid, mis on üksteisest membraaniga eraldatud. Alumisel membraanil on arvukalt mikroskoopiliste kiukestega ühendatud kuulmisrakke. Need kujutavad endast imetillukesi karvakesi, mis sisekõrva saabuvate helilainete mõjul liiguvad. Iga karvakese liigutus vallandab elektrilise impulsi, mis suunatakse kuulmisnärvi kaudu ajju. Aga nagu rahvasuugi ütleb: mis liigub, see kulub. Ka need karvakesed kuluvad, tugevate helide mõjul koguni murduvad, painduvad ja puutuvad üksteise vastu ning edastavad selle tulemusena kuulmisnärvi kaudu aju kuulmiskeskusesse signaali, mida aju tei oska dešifreerida. Üsna lihtsustatud seletus, kuid üsna tõelähedane.

Kuidas ennetada tinnituse teket?

Ennetada võib ainult mürast tingitud tinnitust. Kuid juba seegi väldiks Soome Tinnitusühingu poolt koostatud statistika põhjal vähemalt kolmandiku kõigist tinnitusjuhtumitest. See seisneb ühes lihtsas reeglis - hoiduge mürarikkast keskkonnast. Kui see on võimatu, kasutage kõrvakaitseid, mida võib osta igast apteegist. Ärge kuulake liiga valju muusikat. Ärge kuulake muusikat kõrvaklappidega pikemaajaliselt.

Mida teha, kui tinnitus on juba olemas?

Kaasaegne meditsiin ei paku tinnituse raviks siiani praktiliselt mitte midagi. Tõsi küll, internetis võib leida mitmeid lehekülgi täis kõikvõimalike imeravimite nimetusi, mis lubavad tinnituse kaotamist või selle leevendamist. Neid ei maksa uskuda, sest niisugust ravimit lihtsalt ei ole hetkel veel olemas. Soome ajalehes Aamulehti avaldati hiljuti artikkel tinnitusest. Selles räägiti mõne sõnaga tinnituse olemusest, oletatavast tekkepõhjusest, puudutades möödaminnes ka tinnituse ravi. Möödaminnes selle poolest, et tõdeti ravi puudumist. Peaaegu sõna-sõnalt kõlas mõte: ei ole vajadust otsida seda, mida ei ole võimalik leida.

Tinnitus on üsnagi individuaalne nähtus, mis tähendab, et sellel, mis ühele võib mõjuda leevendavalt, ei pruugi teise jaoks üldse mingit mõju olla.

Leevendamiseks on proovitud kasutada:
1. Nõelravi
2. Gingko bilobat
3. Hüpnoosi

4. Kaela- ja õlalihaste massaaži

Mõned inimesed väidavad, et nad on neist abi saanud. Laialdasemad uuringud ei toeta seda väidet, kuigi samas ei eita seda samuti. Kuna ühelgi neist ei ole mingeid kahjulikke tagajärgi peale rahakulu, siis võib igaüks neid nö. omal nahal katsetada.

Alternatiivne ravi

Maailmas on levinud selline leevendusviis, nagu tinnituse ümberõpe. Kui me ei saa kõrvaldada tinnitust, siis tuleb meil õppida elama koos sellega. See soovitus tundub esmapilgul sama võimatu, nagu soovitus elada koos lärmaka naabriga. Vahe on ainult selles, et naabrist on hea tahtmise korral võimalik vabaneda, aga tinnitusest mitte. Kuidas siis tegutseda?

Kõigepealt peame teadvustama endale, et tinnitus ei ole sõna otseses mõttes haigus, seega ka mitte eluohtlik. See toimub koostöös arsti ja/või psühhiaatriga. Loomulikult on siin vaja väga asjatundlikku meedikut, kes on sellise probleemiga tuttav. Kui arst on kindlaks teinud, et patsiendil ei esine mingeid haiguslikke nähtusi, selgitab ta abivajajale põhjalikult tinnituse olemust, millest see on põhjustatud, milliseid tagajärgi see kaasa toob, mis toimub ajus jne. Inimene peab mõistma, et tinnitus ei tähenda ohtu tema tervisele. Sõltuvalt inimese vastuvõtlikkusest võib tinnituse ümberõpe kesta kuid või isegi aastaid. Kuid kui tulemuseks on normaalse elurütmi saavutamine, on kulutatud aeg seda väärt. Ikkagi parem, kui terve elu depressiooniravimeid neelata.

Järgmiseks tutvub abivajaja vahenditega, mis võivad vähendada tinnitusest põhjustatud ebamugavust. Mitte kõigi puhul ei oma need ühesugust efekti, seega oleks hea, kui inimene saaks neid eelnevalt katsetada.. Tavalisemad neist on nn. maskerid ehk seadmed, mis maskeerivad tinnitust. Oma olemuselt on need kuuldeaparaadiga sarnanevad seadmed, mis erinevalt kuuldeaparaatidest genereerivad heli. Vastavalt vajadusele on selle heli kõrgust ja valjust võimalik muuta. Täiuslikumad seadmed kujutavad endast kuuldeaparaadi ja maskeri hübriidi.

Tinnituse maskeerimiseks võib kasutada ka koduseid abivahendeid - näiteks vaikselt mängivat muusikat või mõnda muud heli. Väga rahustavaks on tubase purskaevu poolt tekitatav veevulin. Nende seadmete ühine puudus on see, et need kas ei sobi ööpäevaringseks kasutamiseks või häirivad teisi inimesi, kes viibivad samas ruumis. Öiseks kasutamiseks on olemas helitekitav padi, mis on kuuldav vaid selle kasutajale.

Tinnituse ümberõpe on pikaajaline pritsess (sageli kuni 2 aastat) ja vajab asjatundlikku juhendajat. Kuna tinnitus on väga individuaalne, siis ei ole rühmatöö andnud soovitavaid tagajärgi, vaid juhendaja peab tegelema üksikult iga patsiendiga. Kahjuks ei ole Eestis spetsialiste, kes oleksid võimelised sellise tööga tegelema ja nii jääb see teenus sageli osutamata.

Tinnituse ümberõppest hoopiski tõhusamaks peetakse meditatsiooni, millega peale mõningast juhendamist on võimeline hakkama saama iga inimene ka kodustes tingimustes. Tinnitusega toimetuleku protsess on pikk ja nõuab inimese aktiivset osalemist selles. Kui see on edukalt läbitud, ei häiri tinnitus enam ja sellesse võib suhtuda, nagu paratamatusesse.

Maailmas on loodud tinnituse tugigruppe, kus inimesed võivad rääkida oma muredest saatusekaaslastele ja saada soovitusi ning nõuandeid. See oli ka põhjuseks, miks me moodustasime Eesti Tinnituse ja Meniere`i Ühingu. Ka meil on eesmärgiks, et tinnitusse suhtutaks tõsisemalt. Sinnani jõudmiseks tuleb veel palju tööd teha.

Häiriva tinnituse puhul peab inimene tegema mõningaid muudatusi oma toidusedelis. Kindlasti tuleb loobuda tubaka tarvitamisest ükskõik, millisel kujul. Alkohol, kohv, must tee ja tume šokolaad

on vastunäidistatud. Nende tarvitamist tuleb piirata, veel parem on neid mitte tarvitada. Soovitav on järgida regulaarset päevarežiimi, ka nädalavahetustel. Hoiduda tuleks füüsilistest ja psüühilistest pingutustest. Kuna tinnituse mõju ilmneb kõige tugevamalt just vaikuses, siis tuleks vältida täielikku vaikust ümbritsevas keskkonnas. Tinnituse mõju nõrgendamiseks on olemas seadmeid, mis maskeerivad tinnitust.

Aastate jooksul on inimene harjunud erisuguste häältega ja tal on tekkinud teatud helifilter, mis laseb läbi vajalikku informatsiooni, teised helid aga jätab tahaplaanile. Üks näide on kella tiksumine, mida inimene tavaolukorras tähelegi ei pane või harjub sellega lühikese aja jooksul, sest aju ütleb talle, et antud heli ei ole seotud millegi tähtsaga. Küll aga võib inimene tajuda, kui see tiksumine äkitselt lakkab. Tõsi küll, tänapäevaste digitaalsete kellade puhul hakkab see nähtus kaduma. Paljud inimesed uinuvad rahulikult liikuvas rongis, tegemata välja rongirataste kolksumisest. Miks? Sest nende aju ütleb neile, et tegemist on tähelepanu mittevääriva kõrvalheliga. Seejuures ei ole helitugevusel midagi ühist heli tähtsusega. Ema ärkab üles ka lapse vaikse häälitsuse peale ja meie kuuleme oma nime nimetamist ka muu jutu seas.

Kui inimene kogeb esimest korda tinnitust, on see ajule uus väljakutse. Ta ei suuda aru saada, kas uudne heli on primaarne või tähtsusetu kõrvalheli. Seega saadab ta tinnituse kogu selle mitmekülgsuses inimese teadvusse. Kui kogemus on uus ja arusaamatu, tekitab see inimeses hirmu ja nõutust. Inimene hakkab otsima helitekitajat, sest talle tundub võimatu, et teised kõrvalseisjad ei kuule niivõrd selget heli. Järgmiseks tekib hirm uue olukorra ees. Talle tundub, et pidev undamine on signaal mingisugusest varjatud haigusest.

Helisid on inimene õppinud tundma sündimisest saadik ja need on kinnistunud ajusse. Seega on tegemist olnud pikaajalise protsessiga. Tinnitus on kestnud inimeaga võrreldes suhteliselt lühikest aega ja kui inimene on sisendanud endale, et lisandunud heli on ebameeldiv ja võib-olla isegi ohu tunnus, siis ei ole midagi imestada, kui alateadvus seda sellisena tajubki.

Kas on võimalik vähendada tinnituse intensiivsust?

Kuigi tinnitus ei allu inimese tahtele, on mõningatel juhtudel võimalik seda leevendada. Tee järgmist:

* Väldi viibimist mürarikkas keskkonnas
* Kontrolli oma vererõhku
* Vähenda oma soolatarbimist
* Väldi kõikvõimalike egutavate ainete tarvitamist, nagu kohv, kolat sisaldavad joogid ja tubakas.
* Ära tunne ärevust. Tinnitus ei ole eluohtlik.
* Lakka muretsemast oma tinnituse pärast. Mida rohkem sa sellele mõtled, seda valjemana sa seda tajud.
* Hoolitse selle eest, et sa saaksid korralikult puhata ja väldi üleväsimust
* Liigu piisavalt palju
* Ära viibi täielikus vaikuses. Vajadusel kasuta tinnitust maskeerivaid vahendeid: tiksuvat kella, raadiot, ventilaatorit või spetsiaalset heligeneraatorit.
* Väldi aspiriini või seda sisaldavate ravimite liigset tarvitamist

5. Mis on Meniere`i haigus?

Meniere`i haigus on sisekõrva haigus, millele on omane:

* haigestunud kõrvas esinev kõrvakohin e. tinnitus
* kuulmislangus
* pearinglus

Haigust kirjeldas esimesena prantsuse arst Prosper Ménière aastal 1861. Ehkki haigust on tuntud juba üle 150 aasta ja seda on pidevalt uuritud, ei tunta veelgi haiguse tekkepõhjust. Haigust iseloomustab vedelikurõhu tõus sisekõrvas, nn. endolümfaatiline hüdrops, mis toob kaasa survetunde, nagu oleks väliskõrva kuulmekäik ummistunud. Vedelikurõhu tekkimisele ei ole rahuldavat seletust. Põhjusteks on peetud põletikke, vigastusi, viirushaigusi ja stressi. Umbes 13%-l juhtudest on haigus olnud pärilik.

Meniere`i haiguse sümptomid

Peaaegu igal Meniere`i haigust põdeval inimesel on haiguspilt erinev. Selleks, et rääkida kindlakstehtud Meniere`i haigusest, peavad patsiendil olema välja arenenud kolm peamist sümptomit:
* kuulmislangus, mis on kindlaks tehtud audiomeetrilise mõõtmisega
* kõrvakohin e. nnitus või survetunne kõrvas
* vähemalt kaks korda esinenud pearinglushood, mida võib kirjeldada ümbruse ringlemisena ja mille kestvus on vähemalt 20 minutit.

Vaid kolmandikul kõigist Meniere`i haigust põdevatest algab haigus kõigi kolme sümptomi samaaegse esinemisega, millega kaasneb tavaliselt raske iiveldus ja oksendamine. Sellisel juhul on tegemist klassikalise haiguspildiga
. Sümptomid esinevad harva mõlemas kõrvas. Haiguse kulgemine on ebakorrapärane. Enamasti esineb vaid üks või kaks sümptomit korraga, mis raskendab diagnoosi panekut. Alles aastate pärast ilmnevad kõik kolm sümptomit. Kuulmislangus areneb pikkamööda ja jääb algstaadiumis inimesele sageli märkamatuks, tinnitus esineb vaheaegadega. Üsna sageli esinevad ainult pearinglushood ilma ülejäänud kahe sümptomita. Sellistel juhtudel on lõpliku diagnoosi panek võimalik alles aastate pärast.

Meniere`i haigus ei too spetsialistide sõnul kaasa täielikku kurdistumist, kuid kuulmine nõrgeneb pidevalt. Pearinglushood võivad esineda erinevate vahedega alates päevadest kuni aastateni või lõpevad täiesti. Sümptomid võivad kaduda aastateks, et siis uuesti ilmuda. Tasakaaluprobleemid ja tinnitus jäävad püsima kogu eluks.

Meniere`i haiguse esinemine

Meniere`i haigust esineb sama palju meestel kui naistel, sama sageli vasakus või paremas kõrvas. Haigestumine leiab enamasti aset aastates 40-60. Alla 20-aastaste haigestumine on harvaesinev, kuigi teatakse kõige nooremat 3-aastast ja kõige vanemat 96-aastast haigestunut.
Kinnitamata statistika kohaselt on haigestunuid 5 iga 1000 inimese kohta, mis teeb Meniere`i haigusest harvaesineva.

Meniere`i haigust põdeva inimese jaoks on tähtsad:
* terve eluviis ja hea füüsiline vorm
* vähesoolane toit

* hoidumine kofeiini sisaldavatest jookidest ja alkoholist
* piisav uni
* stressi vältimine
* tasakaaluharjutused
* pearinglusega toimetuleku õppimine
* ravi
* vajaduse korral kirurgiline sekkumine

Haiguse kulg

Haigus kulgeb erinevatel inimestel erinevalt. Võib öelda, et kahte täpselt ühesugust haiguspilti ei ole olemas.

Haiguse alguses esinevad tavaliselt vahelduv kuulmislangus ja pearinglus ning survetunne kõrvas, iiveldus ja oksendushood. Haigushood võivad haiguse algstaadiumis olla vägagi rasked, kuid asjatundliku tegutsemise, teraapianõuannete ja ravi abil võib menieerik veeta peaaegu normaalset elu. Paljud neist suudavad jätkata töölkäimist. Meniere`i haigus on vaid harva põhjustanud töövõime kaotust sellises ulatuses, et see loetakse invaliidistumiseks, mille tulemusena haige on sunnitud jääma invaliidsuspensionile.

Hilisemas järgus vähenevad haigushood ja muutuvad kergemateks, jättes järgi vaid tasakaalutunde ebakindluse, seda eriti hämaras. Tinnitus võib jääda püsivaks, kuid aja jooksul sellega tavaliselt harjutakse ja see muutub vähem segavaks.

Kuulmislangus jääb tavaliselt 50-60 dB tasemele. Praktikas tähendab see seda, et kui mõlema kõrva kuulmisvõime on sellel tasemel, ei tule inimene enam toime ilma kuuldeaparaadita. Ehkki Meniere`i haigus võib halvendada kuulmist, ei too see endaga kaasa täielikku kuulmispuuet. (Paljud kõrvaarstid on selles suhtes siiski eriarvamusel.)

Praktikas algab haigus alati ainult ühes kõrvas, kuid umbes igal viiendal see võib siirduda ka teise kõrva. Teise kõrva haigestumisel ei ole haigushood tavaliselt enam nii rasked, kui haiguse alguses.

Suurel osal menieerikutest lakkavad haigushood aastakümnete pärast iseenesest peale seda, kui pidevad haigushood on hävitanud lõplikult sisekõrva tasakaaluelundi.

6. Menieeriku toidulaud

Meniere´i haiguse puhul on häiritud sisekõrvas oleva vedeliku tasakaal. Normaalolukorras on sisekõrva vedeliku kogus ja selle naatrium- ja kaaliumkloriidi koostis konstantne. Meniere´i põdeval haigel on sisekõrva rakud vigastatud, mille tulemusena vedeliku koostis ajuti muutub, põhjustades vedeliku liigset kogunemist sisekõrva. Haigusele tüüpilised sümptomid on kuulmise nõrgenemine, pearinglus ja tinnitus. Toiduvalikuga on võimalik peatada või kergendada haigusnähtusi.



Meniere´i haigust põdeva inimese igapäevases toidusedelis tuleb kindlasti vältida soola. Juua tuleks päeva jooksul piisavalt. On soovitav jälgida kehakaalu. Söömine - ehkki eluks vajalik tegevus - on samal ajal üks inimese suuri naudinguallikaid. Toidust mõnu tundmine on võimalik, olgugi, et vähendate soola tarvitamist, sest niihästi soolase, kui ka mageda toiduga on võimalik harjuda. Andke endale aega õppida tundma uusi maitseid!

Keedusoola ehk naatriumkloriidi puhul on just naatrium see, mida tuleks vältida. Peale keedusoola on naatriumi toiduainetes ka loomulikul kujul. Organismi naatriumivajadus ööpäevas on cà 2-3 grammi. Poole sellest me saame toiduainetes loomulikult sisalduvast naatriumist. Kõige lihtsam viis alustada soola vähendamist on loobuda kõigist soolasisaldavatest toitudest. Pakendilolevast koostisloetelust selgub, kui palju toidus on soola. Kodus toitu valmistades tuleb otsustavalt lõpetada valmistatavale toidule soola lisamine. Ostes kauplusest võimalikult vähesoolaseid tooraineid, on võimalik vähendada igapäevaselt saadavat soolakogust. Toidu saab maitsvaks ka ilma soola kasutamata. Soola lisamine juba valmistoidule tugevdab soola maitset.

Naatriumi kogust on võimalik vähendada, kui kasutada tavalise keedusoola asemel pan-soola. 2 grammi keedusoola sisaldab sama palju naatriumi, kui 3 grammi pan-soola. Sellegipoolest ei tohiks ka sellega liialdada.

Maitseaineid peaks ostma üksikkomponentidena, sest valmissegudes on tavaliselt alati ka soola. Segusid ostes jälgige kindlasti etiketile märgitud koostist. Ilma soolata on maitsetaimed, piprad, paprika, äädikas, sidrun, kakaopulber ja sinepipulber. Kõik maitseaine- ja aroomisoolad on oma naatriumisisalduse poolest võrreldavad soolaga. Sojakastmed, pakisupid, puljongikuubikud ja -pulbrid, ketšup, sinep ja valmiskastmed on väga soolased. Ketšupi asemel võib tarvitada tomatipüreed.

Vedelikku peaks tarvitama päeva jooksul umbes 2 liitrit, mis viib organismist välja kahjulikud ained. Kuna soolavaene toit võib vähendada janutunnet, tuleb hoolitseda piisava joomise eest. Veekann laual tuletab meelde joomise vajadust. Maitsestage seda mõne tilga sidruniga. Soovitatavad joogid oleksid vesi, lahjendatud mahl, tee (mitte must), taimeteed, magustamata karastusjoogid ja vähe naatriumi sisaldavad mineraalveed. Kohvis ja koolajookides on palju kofeiini, mis võib põhjustada haigushoo tekkimist. Alkoholil on tugev tasakaalu häiriv toime. Ohtralt naatriumi sisaldavat mineraalvett ja puuviljasoola (samarin) ei tohiks kasutada. Piimatooted vedelal kujul sisaldavad palju naatriumi. Et tagada piisav kaltsiumi saamine, kuid mitte ületada saadava naatriumi hulka, tuleks piima tarvitada päevas mitte rohkem, kui cà 6 dl.

Suhkrut ja maiustusi tuleb süüa tagasihoidlikult, sest kõrge suhkrusisaldus mõjutab organismis oleva vedeliku tasakaalu. Šokolaadis on palju looduslikku naatriumi. Maiasmokkadele sobivad hästi puuviljakaramellid. Jookide magustamiseks on parem kasutada suhkru asemel mett. Kindlasti ei tohi kasutada kunstlikku magustusainet – aspartaami. .

Täisteraviljatooted on tervisliku toitumise alus. Viljatoodetest saab palju energiat, mineraalaineid ja vitamiine. Jahu, helbed ja tangud on soolavabad. Seevastu on palju soola nn. hommikusöögikrõpsudes, kuivikleivas ja soolaküpsistes. Maisihelvestes võib olla isegi kuni kaks korda rohkem soola kui kartulikrõpsudes!

Putrusid ja koduleiba on lihtne valmistada soola lisamata. Putrudele saab anda maitset marjadega, puuviljapüreedega või marjakisselliga. Riisi ja pasta keeduvette ei ole vaja lisada soola.

Leivakaupluses peab olema tähelepanelik, sest tumedast leivast saab inimene oma põhilise päevase soolakoguse. Valides võimalikult vähesoolaseid tooteid, on võimalik vähendada päevast naatriumikogust poole võrra. Kahjuks ei ole meil levinud põhjamaade komme liigitada leivatooteid soolasteks ja vähesoolasteks.

Sellel, mida me paneme leivale, on oma osa meie päevases soolakoguses. Suurem osa juustusid ja vorste on väga soolased, mistõttu neid ei tohiks kasutada iga päev. Magedama leivaga on lihtne harjuda, kui leival on piisava soolasisaldusega kate. Kui me ei liialda selle kogusega, ei ole suurt tähtsust, kas tarvitame vähese või normaalse soolasisaldusega toodet. Aegamööda harjub inimene magedamaga. Võileiva võib isuäratavamaks muuta köögiviljadega.

Vorstid ja lihalõigud on väga soolased. Ühes viineris on umbes grammi võrra soola. Vähesoolaseid või soolata liha- ja kalalõikeid võib valmistada ise praetükist või kalast. Liha, kala ja linnuliha töötlemata kujul on soolavabad. Marineeritud või soolatud tooted ei sobi meie toidulauale. Vajaduse korral võib riputada pisut soola juba valmis toidule alles taldrikul, mille puhul soola maiste tuleb rohkem esile. Kala maitsestamiseks sobivad hästi sidrun ja tomat, mille puhul ei ole vaja üldse soola lisada.

Ehkki mõne vorstisordid on nime poolest vähesoolased, võib neis siiski olla säilitusainena natriumnitritit ja -nitraati (E 250, E 251) ja naatriumglutamaati (aroomitugevdaja E 621). Sulatatud juustudes kasutatakse palju naatriumisoolasid, mistõttu need peaksid jääma meie toidulaualt eemale. Juustudest Emmental ja kodujuust on vähesoolased. Seevastu paljud juustud, nagu feta ja hallitusjuustud sisaldavad väga palju soola. Soolavabasid leivakatteid võib valmistada ise kohupiimast, lisades sinna maitse järgi küüslauku, murulauku, rohelist sibulat, paprikat või muid maitseaineid. Kohupiimast saab inimene ka kaltsiumit.

Taimetoit on tervislik. Puuviljad, marjad, juurviljad ja köögiviljad sisaldavad vaid üsna vähe naatriumi ja kaloreid. Puuvilju ja marju võib süüa aastaringselt. Vältima peaks suhkrurikkaid konserve, moose ja marmelaade.

Taimedest saab niihästi silmailu, kui maitsenaudingut. Tuleb vaid õppida neid õieti valmistama. Kartulite ja köögiviljade keeduvesi ei vaja soola. Aurus keedetuna tuleb paljude köögiviljade maitse kõige paremini esile ja vitamiinid säiluvad kõige paremini. Sidruni, tomati ja maitseainetega saab lisada maitset köögiviljadele soola asemel. Kauplustest ostetud salatikastmetes on tavaliselt palju soola, kuid magedaid salatikastmeid on lihtne valmistada ise. Köögiviljakonservid, mitmed juurviljamahlad ja soolatud ning marineeritud juurviljad kuuluvad välditavate toitude hulka.

Kartul on põhitoit, millest saab mitmesuguseid toite ka ilma soola lisamata. Valmistoitude ja pooltoodete puhul peab olema ettevaatlik, sest paljud neist võivad olla üllatavalt soolased.

Kõige selle kõrval tuleb pidada meeles, et sool on siiski organismi jaoks väga oluline mineraal ja sellest täiesti loobuda ei tohi. Teiste sõnadega – äärmusse kaldumine ei ole soovitav, sest soolapuudus võib tekitada organismile korvamatut kahju. Järelikult on oluline jälgida, et me saaksime oma päevase soolavajaduse siiski kätte.

7. Harjutused, millest võib olla kasu Meniere`i haiguse puhul

Võimlemine ei ole võluvahend, mis kaotaks probleemid. Kuid elu on liikumine ja just selle poole me püüdlemegi. Kui me ei saavuta ka ihaldatud tulemust, siis saavutame me ometi parema koordinatsiooni ja liikuvuse, mis tasakaalupuudega inimeste jaoks on ülioluline. Ainuke nõue on olla järjekindel ja teha harjutusi iga päev.

Ülevaade

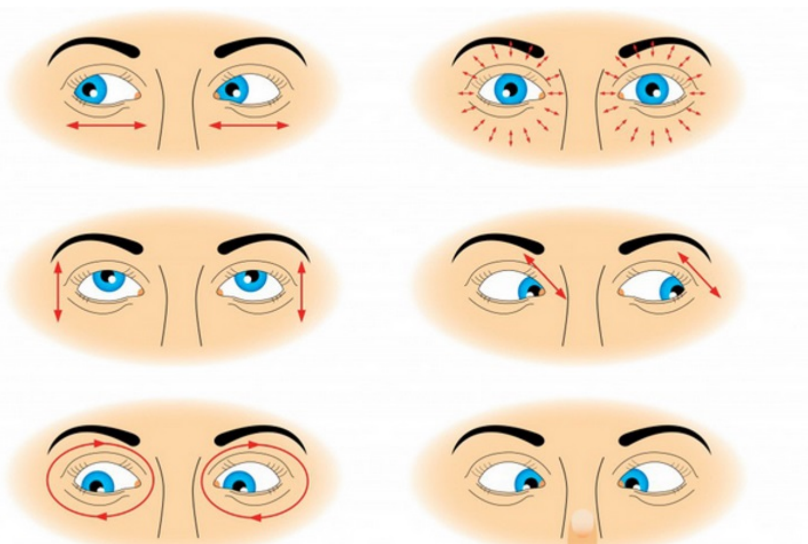
Meniere`i haigus on sisekõrva väärtalitlusest tingitud seisund, mille sõnastas prantsuse arst

Prospèr Mènière. Haigus võib tekitada survetunnet ja tinnitust ühes või mõlemas kõrvas. Haigushoog, mis toob kaasa raskekujulise pearingluse, võib kesta mitu tundi. Pearinglusega liitub tavaliselt iiveldus ja muud vertiigole iseloomulikud sümptomid. Tasakaaluelunditele suunatud harjutused võivad vähendada või kergendada neid sümptomeid ja aidata organismil neid kergemini taluda. Liikumisele põhinevad harjutused, nagu jalutamine ja lihtsamad võimlemisharjutused aitavad suurendada tasakaalu ja võidelda Meniere`i haiguse mõjudega. Seejuures ei ole olemas universaalseid harjutusi, mis oleksid ühevõrra sobivad kõigile menieerikutele. Arst või füsioterapeut võib soovitada teile erinevaid harjutusi, kuid ainult teie ise saate kindlaks teha, missugused neist on teile sobivad.

Harjutused silmadele

Kuna tasakaalutunnetus koosneb kolmest erinevast faktorist – tasakaaluelundist, nägemisest ja lihaste koordineeritusest, siis Meniere`i haiguse puhul on just tasakaaluelund see, mille töö on märgatavalt nõrgenenud. Selleks, et kompenseerida seda puudujääki, tuleb arendada võimaluse piirides ülejäänuid. Alljärgnevalt on ära toodud lihtsad harjutused silmade jaoks. Seda meetodit nimetatakse Cawthorne-Cooksey harjutusteks. Need kujutavad endast pea ja silmade liigutusi, mida võib sooritada istudes või selililamangus. Liigutage ainult silmi, mitte pead.

1. suunake pilk viieks sekundiks otsmiku poole ja seejärel sama kauaks nina suunas,
2. korrake sama, kuid nüüd vaadake alguses vasakule, siis paremale,
3. hoidke oma sõrme väljasirutatud käsivarre pikkuses silmadest ja fokusseerige vaade
sõrmele. Siis tooge sõrm aeglaselt umbes 30 sentimeetri kaugusele näost katkestamata selle vaatamist



Valige ise korduste arv, mille puhul teil ei teki pearinglust. Järgmistel kordadel suurendage korduste arvu.

Liigutage silmi nooltega näidatud suunas, hoides pea seejuures liikumatult.

Järgnevalt esitab professor Ilmari Pyykkö silmaharjutusi, mille ta on spetsiaalselt kohandanud Meniere`i haiguse poolt põhjustatud tasakaaluprobleemida jaoks.

"Need silmaharjutused on loodud selleks, et aidata teil päeva jooksul lõõgastuda. Loodan, et need harjutused muutuvad teie jaoks elustiiliks ja teete neid regulaarselt. Silmade liikumise harjutuse eesmärk on parandada silma koordinatsioonivõimet, mis võib Meniere'i haiguse korral halveneda. Samuti on eesmärk toetada füüsilist toimetulekut rasketes olukordades." (prof. Ilmari Pyykkö)



Esiteks harjutame perifeerset ehk silmanurgast nägemist. Tõstke ühe käe pöial enda ette ja liigutage seda aeglaselt ringis nii, et näete seda silmanurgast. Pea püsib paigal, liiguvad vaid silmad. Tehke harjutust esmalt 20 sekundit vastupäeva ja seejärel 20 sekundit päripäeva. Selle harjutuse eesmärk on aidata parandada silmade liigutuste regulatsiooni. See on oluline, sest perifeerne nägemine on seotud tasakaaluga.



Järgmisena harjutame silmade liigutuste koordineerimist. Keskendage oma pilk pöidlale ja viige see paremalt poolt veidi külgsuunas eemale ja seejärel tagasi oma silma poole vaid mõne tolli kaugusel silmast ning hoidke oma pilku näiteks küünel. Korrake liigutust kolm korda ja seejärel tehke sama harjutust vasaku käega. Jällegi hoidke pea paigal ja liigutage vaid silmi.
Harjutust tehakse prillideta.



Vestibulo-okulaarse refleksi juhtimine ja parandamine
Lõpuks harjutame silmade juhtimist tasakaaluorgani abil. Kinnitage mingi tekst enda ees oleva seina külge pea kõrgusel sellisele kaugusele, et näeksite seda lugeda. Lugemise ajal liigutage pead küljelt küljelei umbes 10-20 kraadi mõlemale poole Peaksite pead liigutama umbes kord sekundis ja suutma teksti lugeda. Kui harjutus on liiga raske, alustage aeglasema peapöördega ja suurendage treeningu edenedes kiirust. Treeningu kestus on 30 sekundit. Tehke sama liigutus ka pead noogutades. Mõnede jaoks põhjustab see harjutus iiveldust, kuid see paraneb mõne kuu jooksul treeninguga.

Harjutused tasakaaluelundile

Harjutus sooritatakse istudes.
1. Viige pea aeglaselt kuklasse nii kaugele, et teil ei tekiks ebamugavustunnet. Hoidke asendit viis sekundit ja kallutage pea ette samuti viieks sekundiks
2. Tehke sama pea küljelt küljele keerates.
3. Istuge toolil või voodil. Asetage jalgade ette mingi väike ese. Kummardudes tõstke see maast, tõuske sirgelt istuma ja asetage ese tagasi maha. Korrake.
4. Istuge toolil või voodil. Keerake terve kehaga esmalt ühele, siis teisele poole.

Õlavöö lõdvestamine



See on väga oluline harjutus, mis mõjub hästi tasakaalu parandamiseks ja vereringe elavdamiseks.

Istuge või seiske. Sooritage õlgadega ringe algul ühes, siis teises suunas alguses eraldi parema ja vasaku õlaga ja lõpuks mõlemaga korraga. Kordade arvu valib igaüks ise oma enesetunde põhjal. Seda harjutust võib teha päeva jooksul korduvalt. Eriti soovitav on see istuva eluviisiga inimestele.

Kõiki harjutusi tehakse rahulikus tempos, vältides pearingluse provotseerimist.

Tasakaaluharjutusi tuleks teha vähemalt kord päevas



Kõrvalolevad harjutused on mõeldud tasakaalu parandamiseks. Esimesel pildil vasakult seisab inimene ühel jalal kuni 10 sekundit. Seejärele vahetatakse jalga. Keskmisel pildil tehakse sama harjutust, kuid täispuhutaval padjal. Kolmandal pildil seistakse selle sooritamisel paksul poroloonalusel. See pealtnäha lihtne harjutus on küllaltki raske tasakaaluprobleemide puhul. Alguses oleks hea kasutada vajadusel tuge tooli seljatoe või seina näol. Ärge kurvastage, kui teil ei õnnestu kohe alguses selle harjutuse sooritamine.

Võimlemisharjutusi on küllaltki palju ja kõiki ära tooma me siin ei hakka. Igasugused liikumisega seotud harjutused on kasulikud. Trenažöörid, stepperid ja muud mehhaanilised seadmed ei anna seda efekti, kuna nende puhul puudub ruumis liikumine. Harjutuste puhul on oluline, et kõiki tehakse aeglaselt andes organismile aega kohaneda uue väljakutsega.



Asahi

Eakamatele inimestele sobib suurepäraselt Soomes väljatöötatud lihtne ja rahulik asahi-võimlemine, mille kohta võib leida juhendeid internetist märksõna *asahi voimistelu* alt või YouTube`ist

[Asahi Health - YouTube]

Asahi algteadmistega saab tutvuda meie teabepäevadel.

Igasuguseid harjutusi võib teha individuaalselt või rühmatööna, kusjuures tegevus rühmas on tavaliselt motiveerivam, kuid ei sobi kõikide inimeste ajakavaga. Sellegipoolest oleks soovitav saada enne individuaalse treeningu alustamist mõningaid juhendeid, mille järele võib igaüks juba tegutseda iseseisvalt.



8. Meditatsioon



Meditatsioon, mida kaua aega peeti ainuüksi idamaa filosoofiaks, on tänapäeval saanud üheks vahendiks, mida kasutatakse paljudes läänemaailma meditsiiniasutustes paljude haigusnähtude, nende hulgas ka tinnituse ja Meniere`i haiguse leevendamiseks. Soomes ja Rootsis tegutsevad meditatsioonikabinetid polikliinikutes ja neis juhendavad inimesi kas eraviisiliselt või rühmades vastava ala kogenud spetsialistid. Loomulikult ei vähenda mediteerimine haigusnähtusi, kuid need õpetavad paremini taluma haiguse poolt tekitatud stressi. Juba see iseenesest on piisav, et inimene suudaks paremini toime tulla.

Meditatsiooniga liitub palju eelarvamusi. Seda peetakse tihti mingiks salapäraseks riituseks, millega kutsutakse esile transisarnast olekut. Hoiatatakse koguni selle eest, et meditatiivsest seisundist on väga raske väljuda.

Kõik see ei vasta tõele. Meditatsioon ei tähenda mõtisklemist, keskendumist ega kujundite loomist. See on sügava rahu ja kohaloleku seisund, kus inimmeel on paigal, kuid samal ajal täiesti erk. Meditatsioon ei seisne mõtete esilekutsumises, muutmises või kontrollimises, vaid nende vaatlemises kõrvalseisjana.

- Meditatsioon ei ole meele vägivaldne allutamine või ajupesu.
- Meditatsioon ei tähenda mingeid visoone, värve, astraalsust ega põrutavaid kogemusi.

- Meditatsioon ei ole suurte mõtete esilekutsumine.
- Meditatsioon ei ole analüüsimine ega mõtlemine.
- Meditatsioonis ei siirduta mõtetes kaugele tegelikkusest..
- Meditatsioon ei õpeta meid põgenema argipäevast, vaid aitab selles elada.
- Meditatsiooni ei arenda paranormaalsete võimete kasutamist või nende saavutamist. Nende esinemine on märgiks sellest, et mõtted on viinud meid eemale mediteerimisest.
- Meditatsioon ei ole vestlus oma sisemaailmaga ega teadete vastuvõtmine vaimsel tasandil.
- Meditatsioon ei liitu ühegi religiooniga, see on vahend kohtumiseks oma sisemise “minaga”. Samal ajal ei ole meditatsioon vastuolus ühegi religiooniga, mille eesmärgiks on inimlikkuse arendamine ja ühendus kõrgema jõuga.

"Ei ole möödun`d, ei tulevaid aegu, on ainult hetk, milles viibime praegu."

See luulerida sobib väga hästi väljendamaks meditatsiooni põhimõtet. Me ei keskendu mediteerides minevikule ega tulevikule, me elame ainult käesolevas hetkes. Me ei süvene ka käesolevasse hetke, vaid vaatame seda kõrvalseisjana. Me ei kritiseeri ega hinda olukorda, vaid võtame seda sellisena, nagu see on.

Meditatsioonitehnikaid on erinevaid. Kui me räägime meditatsioonist, siis me peame silmas erinevaid eelistusi. Mõned inimesed kujutavad ette, et istudes ristatud jalgadega täielikus vaikuses, saavutavad nad parema tulemuse, teised aga lõdvestavad rahustavat muusikat kuulates...

Meditatsioon eksisteerib paljudes kultuurides ja neis kasutatakse meditatiivsesse seisundisse üleminekuks palju erinevaid vahendeid. Sadu aastaid on neid õpetusi ja tavasid suulise pärimuse kaudu põlvkondade kaupa edasi antud. Kuigi meil on tänapäeval palju kirjutatud tekste, on inimestel endiselt küsimusi meditatsiooni kohta. Meditatsioon on subjektiivne mõiste ja selle kohta, mis see "tõeliselt" on, on erinevaid seisukohti.

Meditatsiooni füsioloogilised mõjud

Muid uuringuid meditatsioonist, peale selle füsioloogiliste mõjude, ei ole kunagi tehtud. Levinumad tulemused on vererõhu alanemine, kolesteroolinäitajate paranemine, hapnikutarbimise parandamine ja lihaspinge vähenemine. Mõned uuringud kinnitavad hormonaalse süsteemi tasakaalustumist ja immunoloogilise süsteemi tugevnemist (stressihormoon kortisooli vähenemise tulemusena). Uuringutulemused vahelduvad, kuid selles ollakse ühel meelel, et kasulik mõju tuleneb meditatsioonis saavutatavast sügavast lõdvestumisest.

Teadvustatud mediteerimine

Esiteks ei ole mediteerimine midagi, mida me tegelikult "teeme". Meditatsioon on olek või seisund. On sadu erinevaid vahendeid ja praktikaid, mis aitavad meil sellesse seisundisse jõuda. Me nimetame nende vahendite ja harjutuste kasutamist kokkuvõttes meditatsiooniks. Üks populaarsemaid praktikaid on teadvuslik meditatsioon, mida sooritatakse tavaliselt istudes põrandal või maapinnal. Selles meditatsioonis kasutatav poos on muutunud peaaegu mediteerimise sünonüümiks. Ristatud jalgadega istumisasend - lootosasend, mida zen-budismis nimetatakse Zazeniks, või joogaõpetuses Vipassanaks on üks näide mediteerimisest. Kuid see ei ole ainuke asend. Mediteerida võib ka toolil või mõnel muul istmel istudes.

Meditatsioon on aga palju enamat kui lihtsalt selles asendis istumine. Meie mõistus toodab pidevalt mõtteid. Teadlased usuvad, et meil on iga päev tuhandeid mõtteid. Me ei tea ikka veel täielikult, kuidas mõtted töötavad või mis on nende aluseks olevad mehhanismid ja põhjused.

Psühholoogia arenguga ja meie jätkuva praktikaga on aga võimalik avastada meie meele olemust ja seda, kuidas meditatsioon meie mõtlemist mõjutab.

Järgnevalt vaatame, kuidas meditatsioon näeb välja tegelikkuses. Valisin lihtsama meetodi, mida kasutatakse läänemaades ja mille sooritamine ei nõua inimeselt erilisi füüsilisi võimeid. Sellegipoolest töötab see sama hästi, kui selle keerulisemad vormid.

Hoolitse, et harjutuspaika ei häiriks mingi välispidine tegur, näiteks seina tagant kostev, ebasobiv muusika, telefonihelin. Vajadusel lülita telefon üldse välja. Palu oma sõpradel hoiduda teatud ajal päevast sulle helistamisest. Riietus peab olema vaba ega tohi kusagilt pigistada. Hoia selg sirge, lastes siiski alaselja kergelt kumeraks. Kui vaja, siis toeta selg millegi vastu, et keha pingesolek ei tõmbaks tähelepanu kõrvale. Hoia pea sirgelt. Ära lase sel vajuda alla. Ei ole oluline kasutada piltidelt tuntud "lootosasendit", kui see tundub ebamugavana. Käed võivad olla süles hoides avatud peopesad ülespoole. Kui käte hoidmine reitel tekitab õlgades pinget, on hea asetada sülle padi ja toetada käed sellele. Jalad hoia parema tasakaalu säilitamiseks pisut harkis.

Jätkatakse järgnevalt:

1. Leia hea istepoos, lõdvesta keha. Hoia selg sirge. Kui see on raske, laota tooli seljatoele mitmekordselt kokkuvolditud tekk ja toetu kergelt sellele. Istudes peaks keha moodustama kaks 90-kraadist täisnurka. Hoia pea püsti.
2. Keskendu hingamise füüsilise tunnetamisele.
3. Hinga diafragmaga ja jälgi teadlikult hingamisprotsessi. Tee seda vähemalt 10 korda. Ära muuda hingamise sügavust ega sagedust. Hinga, nagu sa teed seda igapäevaelus.
4. Kujuta ette sinu jaoks meeldivat olukorda: suvehommikust päikesetõusu või muud vastavat. Jäta see pilt mõttes omale silmade ette.

See on meditatsiooni eesmärk; sisemine teadlikkus kaob täielikult ja sa vaid oled siin, ei muud. Kui märkad, et mõtted saavutavad sinu üle võimu, vii ennast tagasi lähtepositsioonile. Kui see tundub olevat raske, alusta uuesti keskendumisega - hingamise tunnetamine, meeldiva olukorra ettekujutamine jne. Ära mingil juhul arva, et see ei ole sulle jõukohane - mõtted segavad ka õppinud meditatsiooni meistreid.

5. Pane tähele rahunenud meelt, lõdvestunud keha ja vaimset avardumist.
6. Mõned mediteerimise juhendajad soovitavad kasutada mantrat – mingi sõna või fraasi pidevat kordamist. See ei ole tingimata vajalik. Seda võib asendada sobiv muusikapala, mida võib leida internetist märksõna „meditation music" või „reiki music" alt YouTubest.

Silmad lahti või kinni? Oleneb eelistustest. Paljud inimesed eelistavad mediteerida täielikus vaikuses ilma ühegi visuaalse või akustilise ärrituseta. Kui see sobib, on see täiesti omal kohal. Samas võib kinnisilmi mediteerimisele lisada ka mõne meeldiva, kuid rahuliku meloodia, milles ei ole järske tempolisi üleminekuid. Avatud silmadega mediteerimine annab võimaluse kasutada mingit meeldivat objekti, milleks kõige tavalisemalt on põlev küünal, lilleõis, pilt või elav loodusvaade.

Kui eelpoolkirjeldatud mediteerimine tekitab raskusi, võib seda teha ka hoopis teistsugusel viisil. Räägitakse, et üks naine oli kunagi küsinud Budda käest, kuidas mediteerida. Budda küsis omakorda naiselt, kas see käib kaevul vett ammutamas. Jaatava vastuse saanud, ütles Budda: "See, kui sa vaatad vee ammutamist ja selle valamist oma nõusse ongi mediteerimine." Miks paljud kalamehed naudivad kalalkäimist? Kas saak meelitab? Ei. Pigem teeb seda ümbritsev rahu ja vaikus, vee liikumine, mõtetest vabanemine. Miks inimestele meeldib vaadelda põlevat tuld, voolavat vett ja liikuvaid puuoksi? Nad ei teadvusta seda endale, kuid see ongi mediteerimine,

olgugi ebateadlik. Sama pädeb mõne käsitööga või harrastusega tegelemise puhul. Looduses jalutamine on suurepärane mediteerimine.

Kui kaua korraga mediteerida ja millest algab meditatsioon?

Mediteerimise kestvusest on tähtsam mediteerimise regulaarsus. Oh hea puhastada meel mõtetest iga päev. Alguses piisab 15 minutist, et peatada mõtete ringlemine. See annab energiat ja lõdvestab keha pingest. Vaikse hetke leidmine võib tähendada lemmiksaatest loobumist, telefonivestlusest või millestki muust tavapärasest. Kui sul ei õnnestunud peatada mõtete liikumist nende 15 minuti jooksul, ära heida meelt, see õnnestub järgmisel või ülejärgmisel korral.

Aeg, mille me valime mediteerimiseks, võib olla millal tahes, kasvõi lõunavaheajal, kui muud tingimused (vaikus, rahu) on olemas. Paljudele sobib selleks õhtu enne magamaminekut või hommikul vahetult peale ärkamist. Hiljem, kui me oleme harjunud lülitama välised ärritajad välja oma teadvusest, võime mediteerida kõikjal: bussis, järjekorras seistes, kõndides.

Kui kaua võtab aega, et meditatsiooni mõju märgata?

Üks levinud eksiarvamus on kiirete tulemuste ootamine. Nii nagu iga teinegi oskus, paraneb ka teie mediteerimisvõime, kui olete kannatlik ja muudate selle oma igapäevaseks rutiiniks. Kui teie meel on aastaid harjunud teatud tegevustasemega, ei saa see muutuda üleöö. Üleminek oma mõistuse sees olemisest vaatlejaks olemisele on tegelikult pikemaajaline protsess. See nõuab kannatlikkust ja püsivust nii ühe meditatsioonitoimingu ajal kui ka kogu protsessi vältel. Lisaks sellele, et meditatsioon on midagi abstraktset, mida me enda meelest kogeme, on see ka füüsiline protsess; kui liigume oma igapäevastest harjumustest kaugemale, moodustuvad meie ajus uued närvirajad. See on täiesti normaalne, et see võtab veidi aega. Seega, selle asemel, et püüda olla meditatsioonis "hea" või "edukas", on peamine teha sellest oma igapäevaelu rutiinne osa.

Üks kogenud juhendaja vastas selle küsimuse kohta: "Kui te olete seda teinud 10 korda, siis olete saanud aimu, mida see endast kujutab. Kui te olete teinud seda 100 korda, siis teate, kuidas seda peab tegema. Kui te olete teinud seda 1000 korda, siis teate, kuidas see tundub." Ärge siiski sellest ehmuge - see oli vaid piltlik näide, et meditatsioon on lõputu tee, kuid iga tee algab algusest.

Laialtlevinud ekslik arusaam on, et meditatsiooni ajal ei tohi esineda mingeid kõrvalisi mõtteid ega tundeid. Kui neid siis tekib, tuntakse pettumust ja arvatakse, et meditatsioon on midagi ülepääsmatut, mida ei suudeta teha. Eriti alguses võivad meditatsioonihetked tunduda lootusetutena, sest ei suudeta suunata kogu oma tähelepanu mediteerimisele. Kõige kahjulikum seejuures on liigselt kiirustades vastu võetud otsus, et meditatsioon ei sobi kõne all olevale inimesele. Selle asemel leitakse mõni muu harrastus, millest psühholoogilises mõttes mingit kasu ei ole.

Nii kaua, kui inimesel on mõtlemisvõime, on tal ka mõtteid ja tundeid. Tundeid ja nende eitamisi ja nende taga olevaid negatiivseid ellusuhtumisi tuleb võtta just sellistena, nagu need meie ette tulevad, et neist aja jooksul vabaneda. Mida rohkem inimene on kogenud stressi, seda raskem on rahustada oma sisemaailma (ilma sundimise, manipuleerimise ja enesepettuseta). Tunnete abil jõuame selgusele oma sisemaailmas. Kuna meditatsioon viib meid sügavale oma alateadvusse, jõuame selgusele seni ehk peidusolnud tunnetes ja vabaneme nendest. Ehkki meditatsioon võib tuua meis esile selliseid mõtteid ja meenutusi, mida me ehk ei tahakski meeledi mäletada, kasvatab see samas meis sisemist jõudu kohtamaks meie tõelist “mina”.

Selles artiklis rääkisin meditatsioonist vaid pealiskaudselt oma kogemustele toetudes. Kui see teema kedagi huvitab, siis saab ta seda uurida iseseisvalt internetist või nõustamise käigus.

Laialtlevinud ekslik arusaam on, et meditatsiooni ajal ei tohi esineda mingeid kõrvalisi mõtteid ega tundeid. Kui neid siis tekib, tuntakse pettumust ja arvatakse, et meditatsioon on midagi ülepääsmatut, mida ei suudeta teha. Eriti alguses võivad meditatsioonihetked tunduda lootusetutena, sest ei suudeta suunata kogu oma tähelepanu mediteerimisele. Kõige kahjulikum seejuures on liigselt kiirustades vastu võetud otsus, et meditatsioon ei sobi kõne all olevale inimesele. Selle asemel leitakse mõni muu harrastus, millest psühholoogilises mõttes mingit kasu ei ole.



Nii kaua, kui inimesel on mõtlemisvõime, on tal ka mõtteid ja tundeid. Tundeid ja nende eitamisi ja nende taga olevaid negatiivseid ellusuhtumisi tuleb võtta just sellistena, nagu need meie ette tulevad, et neist aja jooksul vabaneda. Mida rohkem inimene on kogenud stressi, seda raskem on rahustada oma sisemaailma (ilma sundimise, manipuleerimise ja enesepettuseta). Tunnete abil jõuame selgusele oma sisemaailmas. Kuna meditatsioon viib meid sügavale oma alateadvusse, jõuame selgusele seni ehk peidusolnud tunnetes ja vabaneme nendest. Ehkki meditatsioon võib tuua meis esile selliseid mõtteid ja meenutusi, mida me ehk ei tahakski meeledi mäletada, kasvatab see samas meis sisemist jõudu kohtamaks meie tõelist "mina".

Kahtlemata ütleb mõni kogenud mediteerija, et see, millest mina rääkisin, ei ole tõeline mediteerimine. Ei olegi. Mediteerimisviise on erinevaid. Kuiid just sellist mediteerimisvormi kasutatakse Soome meditatsioonikabinettides. Selles artiklis rääkisin meditatsioonist vaid pealiskaudselt oma kogemustele toetudes. Kui see teema kedagi huvitab, siis saab ta seda uurida iseseisvalt internetist või nõustamise käigus.

9. Milleks on vaja ühingut?



Paljud inimesed esitavad ülaloleva küsimuse. On ju teada, et niihästi Meniere`i haigus, kui ka tinnitus on suures osas ravimatud. Milleks siis on vaja veel ühingut, mis kannatajaid aidata ei suuda?

On õigus, et füüsiliselt ei suuda ühing tõepoolest palju ära teha. Meniere`i haigust põdev inimene jääb põdema edaspidigi sedasama haigust, tinnituse all kannatav kuuleb oma kohustuslikku "repertuaari" edaspidigi. Kuid siiski on midagi, milleks ühing on suuteline. Me ei taha, et kannatajad oleksid üksi oma murega. Kui haigus seab juba niigi inimesele oma piiranguid, siis ühing pakub omapoolset toetust selleks, et neid piiranguid vähendada või hoopis kaotada. Ühingus

võib inimene kohtuda teiste omasugustega, vahetada mõtteid, saada tuttavaks teiste inimeste probleemidega ja üheskoos leida neile probleemidele lahendust.

Meie ühiskond ei tea neist haigustest kuigi palju. Võimaluse korral anname oma panuse selleks, et teavitada üldsust meie probleemidest. Kuna isegi tavalistel vaegkuuljatel, keda on küllalt palju, on probleeme enda selgekstegemisega, siis tinnituse all kannatajatel lisandub vaegkuulmisele veel lakkamatu lisaheli kõrvus, mis matab kaasvestleja kõne enda alla ja muudab arusaamise veelgi raskemaks. Meniere`i haigust põdevad inimesed tunduvad olevat kaaskodanike arvates lihtsalt purjus, kuna nad ei suuda käia sirgelt. Meie kohus on selgitada inimestele, et mitte iga komistav ja tuikuv kodanik ei ole tingimata joodik.

Töö ühingus ei nõua inimeselt palju. See ei kohusta teda millekski, mida ta ise ei soovi. On vaja vaid natuke pealehakkamist ja head tahet väljuda koduseinte vahelt ja veeta tunnikese koos kaaskannatajatega. Ühingu aastane liikmemaks on pigem sümboolne. Ühingu kuulumine Eesti Vaegkuuljate Liitu annab liikmetele mõningaid eeliseid, millest täpsemalt võib saada teada meie ühingut külastades. Üheks oluliseks sooviks oleks ühingus kaasalööjate aktiivsus. Ühing on just nii edukas, nagu seda on selle liikmete ühisest tegevusest osavõtusoov.

Peamiseks põhjuseks, miks oleks soovitav kuuluda ühingusse, oleks mingigi kokkuvõtliku ülevaate saamine abivajajate määrast meie riigis. Kui paljudes riikides on olemas statistika Meniere`i haiguse ja tinnituse all kannatavate inimeste kohta, siis Eestis ei teata seda arvu isegi umbmääraselt. Seega on meil võimalus täita see tühik. Üksikisikutena ei suuda me kunagi oma häält kuuldavale tuua, kuid ühinguna oleme siiski teatud määral arvestatav jõud. Kas me saame midagi muuta meie tervishoiusüsteemis, on küll küsitav, kuid kui me seda ei proovi, siis ei saa me seda ka teada.

Eesti Tinnituse ja Meniere'i Ühing (ETMÜ)
Aadress: Toompuiestee 10, 10137 Tallinn (Eesti Puuetega Inimeste Koja majas, EVL kontoris ruum nr. 208)
Tel. 53306081;
e-post: heinar380@gmail.com
Ühingu koduleht
https://tinnitus-meniere.webador.com/

